

远离疾病，让生活更美好 名医问答丛书

名医问答丛书
MINGYI WENDA CONGSHU



医学健康科普读物

糖尿病的 防治与康复

主编 潘朝曦

著名中医学专家潘朝曦教授40年医疗健康智慧倾情讲授

- 心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤是目前威胁人类健康的三大“杀手”，我们该如何应对？著名中医学专家潘朝曦教授为您解答答疑。



苏州大学出版社

SOOCHOW UNIVERSITY PRESS

中国医药出版社



中国医药出版社

中国医药出版社

糖尿病的 防治与康复

王健 主编

中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

远离疾病，让生活更美好 名医问答丛书



医学健康科普读物

糖尿病的 防治与康复

 苏州大学出版社
SOOCHOW UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病的防治与康复/潘朝曦主编. —苏州:苏州大学出版社, 2010. 6
(名医问答丛书)
ISBN 978-7-81137-508-4

I. ①糖… II. ①潘… III. ①糖尿病-防治-问答②糖尿病-康复-问答 IV. ①R587.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第113540号

书 名	糖尿病的防治与康复
主 编	潘朝曦
责任编辑	王晓丹
出版发行	苏州大学出版社 (苏州市十梓街1号 邮编: 215006)
经 销	江苏省新华书店
印 刷	扬中市印刷有限公司
开 本	700 mm × 1 000 mm 1/16
印 张	13.75
字 数	174 千
版 次	2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-81137-508-4
定 价	26.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

序言一

今年是举世瞩目的上海世博年,“城市,让生活更美好”是2010上海世博会的主题。而美好的重要内涵就是“和谐”,天人的和谐,国际的和谐,国家的和谐,社会家庭的和谐,一直是中华民族乃至全人类的共同追求和文化核心。中华文化博大精深,其核心理念可以用一个“和”字来总概。早在东方哲学源头《易经》的卦象与爻辞里就已借泰卦、否卦阐述了万物交感为泰、为吉;万物背离凝固为否、为害的尚和理念。周代史伯及其后的孔子、老子、孟子、荀子等先哲曾提出“和实生物”、“保合太和”、“以和为贵”、“冲气以为和”、“地利不如人和”、“万物各得其和”等论述。这些论述分别从不同角度与层面对“和”的内涵及重要性作了充分的阐述。然而自近代以来,由于对中国古代的哲学研究和重视不力,“和”作为一个文化的重要核心受到冷落。在倡导“和谐社会”与“和谐世界”的今天,重申“和”的重要性,继承“和”的大智慧则显得尤为重要与及时。只有做到社会发展与秩序、精神与物质、生存与环境方面的平衡与和谐,才能重建美好的未来,也只有这样,我们的生活才会真正更加美好。

改革开放以来,我国的社会经济得到了很大的发展,人们的衣食住行也不断得以改善和提高。然而,人们在享受现代物质生活的同时,依然没有摆脱各种病魔的困扰,这是现代人类在享受高度物质文明生活中所显露出的不和谐之音。千百年来,人类为了摆脱疾病的

困扰,实现“天人之和”、“身心之和”,一刻也没有停息研究探索,在这个方面也可以说,一部人类的历史也就是一部人类与各种疾病顽强作斗争的历史。

当前,人类生命与健康面临着最具威胁的三大疾病或称“三大杀手”、“三大元凶”,分别是:心脑血管疾病、糖尿病和恶性肿瘤。其发病之众,危害之大,为万病之最。这类疾病高发的原因是多方面的,既有人们生活方式的原因,也有外在物质环境方面的原因。原因尽管是多方面的,但其结果是相同的,这就是由于这些疾病的存在极大地降低了人们的生活质量,威胁着人类的生存。今天,随着人们对物质生活质量要求的不断提高,对健康养生的关注也就超过了以往任何一个时期,怎样生活得更美好、更健康,已经成为了社会关注的热点。

正是在这样的大背景下,秉承传播医学知识,普及健康的理念,苏州大学出版社策划组织编写了“远离疾病,让生活更美好”名医问答丛书。这是一套健康科普读物,其实用性、指导性均强。阅读书稿时我发现,该丛书编写的出发点是通过全民健康知识的普及,以期提高人们的生活质量,让生活更加和谐、更加美好。这无论是从推行我们民族的核心文化理念,还是从健康世博来说都是一件实事和好事。健康即美,美必健康;和谐即美,美必和谐,这也就是2010年上海世博会的精神与主旨。

值得一提的是,担任此套图书主编的是我国著名的中医学家潘朝曦教授。潘朝曦教授先后毕业于南京中医药大学和上海中医药大学研究生院,师从当代中医泰斗张伯臾教授,尽得心传,学养宽博深厚,以擅治各种疑难重危病症且疗效显著而闻名海内外。潘朝曦现任上海中医药大学教授、上海名医特诊部特邀专家、上海中医药大学

研究生院导师等职,近40年丰富的临床经验和深厚的科研积淀,为这套丛书的成功编写提供了保障与前提。潘朝曦教授早已医名广被,临床与教学工作又特别繁忙,何以能投入大量精力,甚至放弃春节假期来编写此书,这本身就是一种以民族兴旺为己任的学者良知和对人民大爱情怀的体现。这种以民族兴旺和解除人民疾苦为己任的精神,我觉得很值得在广大知识分子中提倡和发扬。

科普读物的编写往往费时费力,需要有四两拨千斤的功力,要做到既能深入浅出,通俗易懂,又要把握好学术上的科学性和准确性,确非易事。潘朝曦教授凭着深厚的中西医学研究的积淀,又有着多年丰富的临床经验积累,加之他流畅活泼的文笔和甘为孺子牛的精神,来从事这套极具实用性的健康科普著作的编写,对于广大读者和国家民族来说,自然是一件幸事。相信本套丛书的编写,定会为人们健康养生方面提供丰富有益的知识营养和有效的指导,让人们生活得更加美好、更加和谐,故乐为之序。

周汉民

2010年4月18日于上海

(周汉民为全国政协常委、上海市政协副主席、民建中央副主席、民建上海市委主任委员、上海世博会执行委员会副主任)

序言二

大约是2008年始,笔者供职的《康复》杂志在申城启动“社区健康关爱行动”,定期到社区开展公益健康讲座及咨询活动。因纯属公益,只能象征性地给参与的专家支付些许微不足道的酬劳,由是在邀请专家时往往应者寥寥。彼时的潘朝曦教授早已誉满杏林,蜚声海内外,是各大知名医学论坛的座上宾,各地高校的邀约不断,频频于包括中央电视台在内的各大媒体露脸。我刊这一定位相对“草根”的活动,在试探性地邀请他出席时,他却出乎意料地欣然应允,全无名家派头,且从不提报酬。他主持的每场讲座,深入浅出,挥洒自如,往往一席难求,听者甚众。因有了像他这般的名家参与,“社区健康关爱行动”得以顺利开展并渐入佳境。每念及此,我刊同仁均感佩不已。

熟识后,慢慢了解到,潘教授还有多年捐医赠药、集巨资修路等诸多义举,且坚持数十年在普通门诊坐诊,主动放弃主持专家门诊相对优厚的收入,在当前医界恐怕也是空谷足音。

医之大者,药王孙思邈《备急千金要方·大医精诚》如是论述:“凡大医治病,必当安神定志,无欲无求,先发大慈恻隐之心,誓愿普救含灵之苦。若有疾厄来求救者,不得问其贵贱贫富,长幼妍媸,怨亲善友,华夷智愚,普同一等,皆如至亲之想。”潘教授以名医之身,眼中无贵贱之分,怀仁爱济世之心,普同一等。在医患纠纷、医疗红

包已成寻常事的当下,在普通大众看病难看病贵、优质医疗资源为少数人专享的如今,药王的训条早已被许多医家置诸脑后。医疗界之所以乱象丛生,原因难以一言穷尽,但有一点毋庸置疑:“普同一等”的大医之风的缺失,当是许多从医者必须反思的命题。

医德与医术,是成就一名医家所不可或缺的两翼。潘教授除医风为人称道外,其医术同样有口皆碑。潘教授有言:“疗效是硬道理。”有媒体报道,每遇疑难杂症,他“犹如运动员挑战极限,他会兴奋”,甚至废寝忘食,阅典苦思,四处求教,其屡起沉疴、起死回生的案例恐怕已是不胜枚举。

大医精诚,精者,精进也。潘教授功成名就而不言退,以耳顺之年,载誉之躯,仍不辞颠遥,在辛劳的坐诊、教学、研究之余,笔耕不辍,著述甚丰。每与潘教授接触,除钦佩其精湛的医术外,还被他的狷而不狂、犀利精到的言辞所折服,兴之所至,往往出口成章。偶尔兴起,即兴挥毫,诗书画均是信手拈来,自成一格,他的书画已为收藏界瞩目。他的诗词曾在《中华诗词》杂志获全国一等奖,现为上海诗词学会理事、中国书法家协会会员、书画家协会一级画师、上海浦东美协会会员……医学之外,文史哲、天文、艺术均有涉猎,且总能给人以惊喜。天地盈虚,与时消长,医之为道,非精不能明理,非博不能至约。潘教授能在医术上获得建树,其通才是因,厚积薄发是果,博于学而后精于业。况且源远流长枝繁叶茂的中医学,有人毕其一生都未必能入堂奥,又岂是仅凭课堂上读几本专业书籍就可以不知天高地厚地望闻问切的?我想,这恐怕也是潘教授能在全中国医学高校第一个开设《中国古代天文、地学知识》及其他中国传统文化课程和参与主编卫生部“十一五”研究生规划教材《中国传统文化概论》的原因所在吧。在急功近利、充满浮躁之风的学术界,潘教授以其冷静而

独到的坚守,维护着中医学的纯净与高贵,传承着中医学问的博大与精深。

一年多前,潘教授赠我新著《洪昭光“健康圣经”大颠覆》一书,该书以医家极其严谨负责的态度,对某些哗众取宠、混水摸鱼的养生理论进行了冷静和严肃的批驳。一年多来,我常置于案头不时翻阅,受到启发很大,获益颇多。孰料,潘教授转眼间又送来厚厚一叠书稿,“远离疾病,让生活更美好”名医问答系列丛书即将付梓,并嘱我作序。惶恐之余,深感欣慰。在互联网上粗略检索一下,有关疾病的发病数据触目惊心。威胁人类健康的三大疾病——心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤发病剧增,未来十年在中国和亚洲其他一些国家这三大类疾病将进入发病高峰期。目前,我国单高血压发病人数就达1.6亿;糖尿病发病率全国高达7%~8%。环境、抽烟、嗜酒和食用不健康的食品,加上人口越来越多,预计到2020年,全球每年新发生的癌症病人将达2000万。拥有13亿人口的中国,全球五分之一的癌症新增病例将出现在这里。北京市每年新增肿瘤病例2万余例,上海市4.8万例,浙江省9万余例,湖北省11万余例……近20年,我国癌症死亡率上升了29.42%,占死亡构成的24%,是中国第一位死因。坚信没有不能治愈的病的潘教授,在病魔疯狂肆虐人类的当下,以授人以鱼不如授人以渔的态度,适时推出的这套丛书,再次以深入浅出而又通俗易懂的笔调,穿插趣味横生的故事,把高深的医学知识通俗化、趣味化。当前,科普书不少,但能把中西医学融会贯通且文笔生动的读物却寥寥无几。医者一人力量有限,但把医学知识教给大众,这力量就变得无限,其功大焉。

撰写本序时,4月的申城感受不到阳春的和煦骀荡,却是乍暖还寒、忽冷忽热的时节,理论上早该来临的阳春并没有如期而至,气候

环境愈发地捉摸不定。新闻中,西南数月干旱、北方暴雪成灾、玉树强震、冰岛火山喷发……我们生存的空间渐渐地开始以一种嘲弄与戏虐的姿态给我们以难堪与不安。自然与人类已共病,我们如何应对,如何反思? 中医之道,道法自然,而环境对我们的报复与戏弄,这大概正是我们盲目自大、漠视环境、自毁家园、逆大道而行的恶果,鉴于斯也可以说——人类的很多病是自找的。

大医者,愿天下无病;大医者,愿生活更美好、和谐。是为序。

《康复》杂志主编 赵玉平

2010年4月18日

前 言

我从事医学教育与临床快 40 年了,在此期间,除了接触学生就是接触了大量的病人,通过与不同阶层病人的接触,对与大众健康有关的社会状况也逐渐有了一些了解。其中有四大现状对我触动最大,常使我忧绪难安。

其一,就是中国人疾病特别多,或曰,中国是人口大国,疾病多是正常的。我认为这种说法未必妥当。因为我曾到过欧亚一些发达和不发达国家做过考查,有的国家人口按土地面积比,比我们还要稠密,但发病人数却没有我们多。中国疾病多的一大特点是传染病多,比如,病毒性肝炎和结核病的发病率很高,据统计中国肝病人口高达 1.3 亿,平均每 10 个人中就有一人患肝病,在不算落后的苏北某些市县,患有肝病的人数竟占当地人口数的 15%~20%。中国堪称是世界上第一肝病大国。同时,中国还是全球 22 个结核病高负担国家之一,每年发病人数超过 100 万,位居全球第二。在各类传染病疫情报告中,肺结核发病和死亡人数居首位,病人主要是青壮年,分布于广大农村地区。在过去 5 年中,全国共发现并治疗了 205 万例传染性肺结核病人。除了传染病多以外,就是呼吸系统疾病和消化系统疾病多。患慢性气管炎、消化性溃疡的人在农村和城市都非常普遍。近年随着中国经济的发展,人们生活水准的提高,一些原本在发达国家才多见的一类疾病在中国也迅速地增多起来。例如:心脑血管病

一直居西方国家发病的首位,而近年中国这类病的发病率也奇高,已一跃与西方国家发病率接近。据最近统计,中国高血压患者人数已高达1.6亿。冠心病的发病率已高于日本,据国内的某位教授在一个国际研讨会上说,冠心病已经成为中国居民死因构成当中上升最快的疾病,每年死于各种冠心病的人数估计已经超过了100万。我国还是脑血管病死亡率高发地区,据估计全国脑血管病患者约600万人,每年新发生脑血管病130万人、死亡近100万人。除了心脑血管病以外,糖尿病在我国发病也特别高,据最近统计,患糖尿病人数已逾7000万,上海糖尿病的发病率已高达11.4%。除此以外,患脂肪肝、高血脂、肥胖的人数也均在6000万以上。由于生活习惯、环境、食品等因素的影响,中国除了上述疾病高发外,癌症发病率也很高。作为国际大都市的上海,除了经济、科技、文化等领域创造了许多第一以外,在疾病方面也无意中揽得了肺癌全球发病率最高,肠癌、乳腺癌发病率全国最高等数项第一。上海如此,全国其他地区发病情况也一样严峻。面对中国疾病如此多发的现状,引发我常思考的一个问题是:我们在经济建设上虽然走上了快速发展的轨道,但国民的健康状况恐怕仍旧不容乐观。

令我忧心的第二大现状是中国人医学知识极为贫乏。这种贫乏不单见于文盲和文化水平比较低的人,还见于知识分子,甚至高级知识分子。由于不了解医学常识,很多人被病魔“盯上”多年却全然不知。还有些疾病更是由于人们不了解医学知识,自己硬揽上身的,或者疾病预防知识缺乏,患病后对病情也一无所知,如把肺癌当做伤风感冒、气管炎;把冠心病当做胃痛;把乳腺癌当做乳腺小叶增生而延误失治者在临床颇为常见。同样由于这一原因,生病以后该找什么科去治,应当选择何种疗法为佳全然不知的人也不在少数。古代的

读书人多把医学作为儒门事亲的工具和自我保健的常识来了解,故清代以前文人多通医。医生看病、写脉案、写处方得处处当心,以防被文人找出漏洞。从中国一些古代文学名著如《红楼梦》、《西游记》、《镜花缘》等书中也可看出,这些书的作者虽非医家,而书中开出的脉案、方药都头头是道、符合医理。现在的知识分子不同了,大多不是通才,而仅专一门,或一门也不太专,更由于小学、中学重在引导学生攻克数、理、化和忙于应试,医学卫生方面的知识教育基本缺乏。中医近年虽被一些舆论炒作得比较热,但对于大多数人来说,仍然认为中医治病比较慢,只能用于调理、补身体,全然不知中医是我们祖先几千年赖以防治疾病的一大利器,其不仅能治疗轻病、慢性病,也能治疗重病、急性病和难治病,更是防病养生的一大法宝。好多人由于不了解中医常识,受一些民间误传的影响,来看中医不说病状,手一伸,让医生搭脉去猜,全不知从古至今中医诊病一直是应用望、闻、问、切四大诊察方法,从来没有一部医书要求医生仅靠搭脉去诊病。

其三,令我心中不安的现状是人为造成的医源、药源性疾病多,生病被误诊、误治的也多。国外曾总结中国医学界的特点是“三大”、“三多”。所谓“三大”、“三多”,一是中国医生在全球用抗生素胆子最大、用量最多,二是中国医生用激素胆子最大、用量最多,三是中国医生用化疗药物胆子最大、用量最多。这“三大”、“三多”可谓夺命无数,害人匪浅,但如果民众了解一些医学和药物的常识,就不会全听医生而尽受“三大”、“三多”之害。三害之中第一大害就是滥用抗生素之害。中国抗生素使用量居全球之首,受抗生素之害自然全球第一。据统计,单因为用抗生素失当而导致的聋哑儿童,全国就高达400万人,临床滥用抗生素导致的肝、肾、造血系统损害而致病

的更是极为常见。因用抗生素过敏而导致死亡的人数全国不在少数。抗生素、维生素与激素是当前临床三大“王牌”，这类药往往与静脉输液同用，输液排长龙已成为中国医院的一大独特景观，抗生素不宜滥用，输液也不能滥用，也应有选择和适应症。但中国人由于不了解这方面的常识，生病后的第一要求就是让医生给输液。令我非常痛心的是江苏常州一位9岁的小女孩，长得活泼可爱，这小女孩每次会陪她哥哥来我处看病。一次，她哥哥来看病，我说：“你妹妹这次怎么没来？”她哥哥停了一下，哭着说他妹妹死了。我惊讶地问：“怎么回事？”她哥哥说：“因为得了心肌炎，医生让她吊水（输液）。水吊得多，导致心脏负担过重突然死亡。”我说：“这医生真糊涂，心肌炎不宜吊水也不知。”他说：“我们那里不管生什么病医生都给病人吊水。我们村上有一位姓于的老人患心脏病、糖尿病、水肿，医生给吊葡萄糖，也差点‘吊’死。”我听后长叹一声，非常感慨。

抗生素致害，人们还容易觉察。激素滥用致害，不仅病人不知，甚至不少医生也不尽知。临床常用的激素类药有肾上腺皮质激素、性激素、孕激素、甲状腺素等几种。其中使用面广且用量最大的是肾上腺皮质激素，这类药如：地塞米松、强的松、可的松、氢化可的松及含有激素的肤轻松、皮炎平等。肾上腺皮质激素号称能抗炎、抗毒、抗过敏、抗休克。其实大众多不知这类药除了用于抗休克救急和替代疗法以外，其他的“抗”都不是真“抗”，而是“和稀泥”。人体遭受病原微生物感染和某些物质的入侵，体内抵抗力就会与之战斗、奋起抵抗，就如同外敌入侵，国家武装会保家卫国一样。敌我开战自然造成硝烟弥漫、弹痕遍地，甚至会破坏房屋工厂等而殃及民生。同理，人体抵抗力和入侵的微生物等作战，也会出现发烧、恶寒、局部炎症等症状而使人难受。激素的所谓“三抗”不是帮助体内去消灭敌人，

而是充当“和事佬”，让抵抗力不抵抗，这样表面上看是休战，炎症消了，人变舒服了，但“敌人”却被保护下来，战火稍歇又卷土重来。所以病人用了激素，病原本易治反而变得久治难愈。更有甚者，这类激素还有严重的副作用，其中最主要的就是导致水钠潴留、向心肥胖、水牛背、满月脸，血压升高诱发胃溃疡、大出血、骨质疏松、股骨头坏死、血糖升高，血小板、白细胞减少，抵抗力由于不断被打压，所以一蹶不振，极易生病。激素中的另一类就是性激素、孕激素。正常人体本来会制造、分泌一定量的性激素、孕激素。使用这类激素后，体内的制造分泌反被抑制叫停了，变得由少而一时增多，继之更少。正因为如此，所以不少女性用了这类药后把身体性腺轴全部打乱，月经不行的年轻女人用了激素制造人工周期虽可一时行经，但离开它就月经更不来，且渐至渺然——绝经、不排卵而导致终身不孕。男人用了雄性激素虽可一时振奋性机能和促进蛋白质的合成，但停药以后，也由于反馈性抑制而变得更糟，而且这类激素用多、用久极易诱发生殖系统癌症。这些都是医学的常识，而我们一些大众又有几人知道呢？我的一位画师朋友，有一个美丽的女儿，她的照片还曾经被一家著名杂志选用做封面。后来因为患了红斑狼疮，医生给她使用了大量肾上腺皮质激素，不仅人变形了，而且股骨因为用激素引起骨质疏松而断裂。虽然这样，要是能把病治好，家人说就是瘫在床上也行。结果，病情没能控制，最终在 25 岁那年结束了年轻的生命。

癌症用化疗、放疗在中国已是最常规治法，用量之大前文已述。其实凡了解医学常识的人，皆知道化疗药是目前临床上中西药物中毒性最大的药，癌症中真正适宜化疗的病种仅恶性淋巴瘤、急性淋巴白血病、小细胞肺癌等数种，大多数癌症医书上均讲明对化疗不敏感。此外，化疗对于老人、体弱和有一些并发其他疾病者是更不适宜

的,用之不当反能催命。而临床上很多病人由于不了解这方面知识,往往在大剂量化疗中不知不觉、心甘情愿、前赴后继地奔向死亡。中医在治疗癌症方面,不仅历史悠久、方法独到丰富,而且副作用也很少。中医的这一优势,在国外一些国家和地区受到相当的重视,并投入大量资金去研究。而在国内,却常被看做是西医手术、放化疗治疗无效后无奈的选择。记得临床上,有一个家庭,第一个人生了癌症选择放化疗死了,第二个人生癌还是去用放化疗又去世了,等到第三个人生癌才听海外友人劝说改用中医治疗,结果好了。这时这个家庭才如梦初醒,知道中国还有如此神奇的医术。不过这种觉醒,是他家用两条生命换来的,代价可谓太大了。

其四,令我不安和感慨的是中国人太看轻生命。“生命诚可贵”、“生命只属于人一次而已”,这是人们常说的两句话。可是生活中真正重视生命,懂得关爱的人却很少。当代中国人追求什么呢?过去讲人当追求真理,而理想的大厦一旦坍塌,人心又被世风所左右,权、名、利就成了很多人的第一追求。抬头望星空的人变得少了起来。看当前有人费尽心机,有人奔波劳碌直至身体不支、大病临头仍不愿放弃的大概就是这一所谓追求。因为改革开放、经济搞活,目前在中国富了的人多了起来,有了钱干什么?当然是买房子、买车子、买奢侈品,大吃海喝,进歌舞厅……唯一不愿做的就是投资健康,甚至花些小钱去投资健康都不愿意。富人如此,穷人有了钱首先是填饱肚子,然后再忙盖房子,为子女存钱办婚事。小病拖着,大病忍着,实在不行买点药胡乱对付,真的病得厉害才去医院。唐代名医孙思邈曾说:“人命之重,有贵千金。”而现实生活中真正看重生命的人在人群中又有多少呢?

上述国情现状,常使我忧心忡忡,魂梦难安。身为操仁术以济世